## BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

**01805 231 244**

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (WLEVEX21830)
- den NAMEN des Produktest (WESLO® PURSUIT 203 Heimfahrrad)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Anleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (sehen Sie Seite 14)

WESLO ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

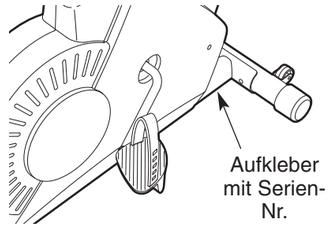
PTeile-Nr. 201751 R0803A

In Taiwan gedrückt © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

WESLO® PURSUIT 203

MAGNATEX PERSONAL FIT

**Modell-Nr. WLEVEX21830**
**Serien-Nr._____**




## FRAGEN?

**Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.**

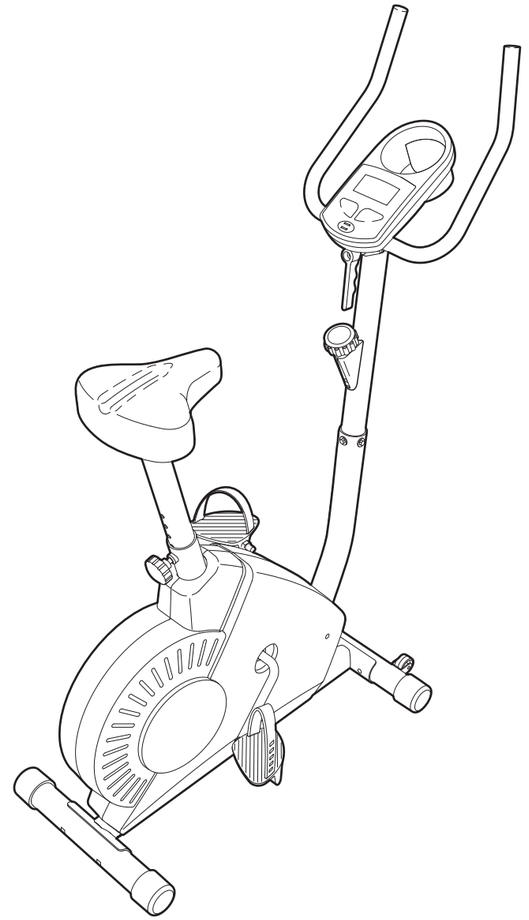
**01805 231 244**

**Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.**

## ⚠ ACHTUNG

**Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.**

# BEDIENUNGSANLEITUNG



**Unsere Website:**
**www.iconeurope.com**

# INHALTSVERZEICHNIS


WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN . . . . . .2
BEVOR SIE ANFANGEN . . . . . .3
MONTAGE . . . . . .4
BENUTZUNG DES HEIMFAHRRADS . . . . . .8
WARTUNG UND FEHLERSUCHE . . . . . .11
TRAININGSRICHTLINIEN . . . . . .12
TEILELISTE . . . . . .14
DETAILZEICHNUNG . . . . . .15
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite


## WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

**⚠ WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Heimfahrrad in Benutzung nehmen.**

1. **Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwenden Sie Ihr Fitnessgerät nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Benutzen Sie dieses Gerät im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub geschützt. Benutzen Sie dieses Gerät nur auf ebenem Fußboden, der mit einer Unterlage abgeschützt ist.**

4. **Überprüfen und ziehen Sie alle Einzelteile regelmäßig an. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

5. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Heimfahrrad entfernt gehalten werden.**

6. **Tragen Sie angemessene Kleidung während Sie trainieren; tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich in Gerät verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**

7. **Das Heimfahrrad sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.**

8. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Heimfahrrad trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.**

9. **Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie trainieren, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.**

10. **Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsfrequenz verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen Ihren durchschnittlichen Pulsfrequenz angibt.**

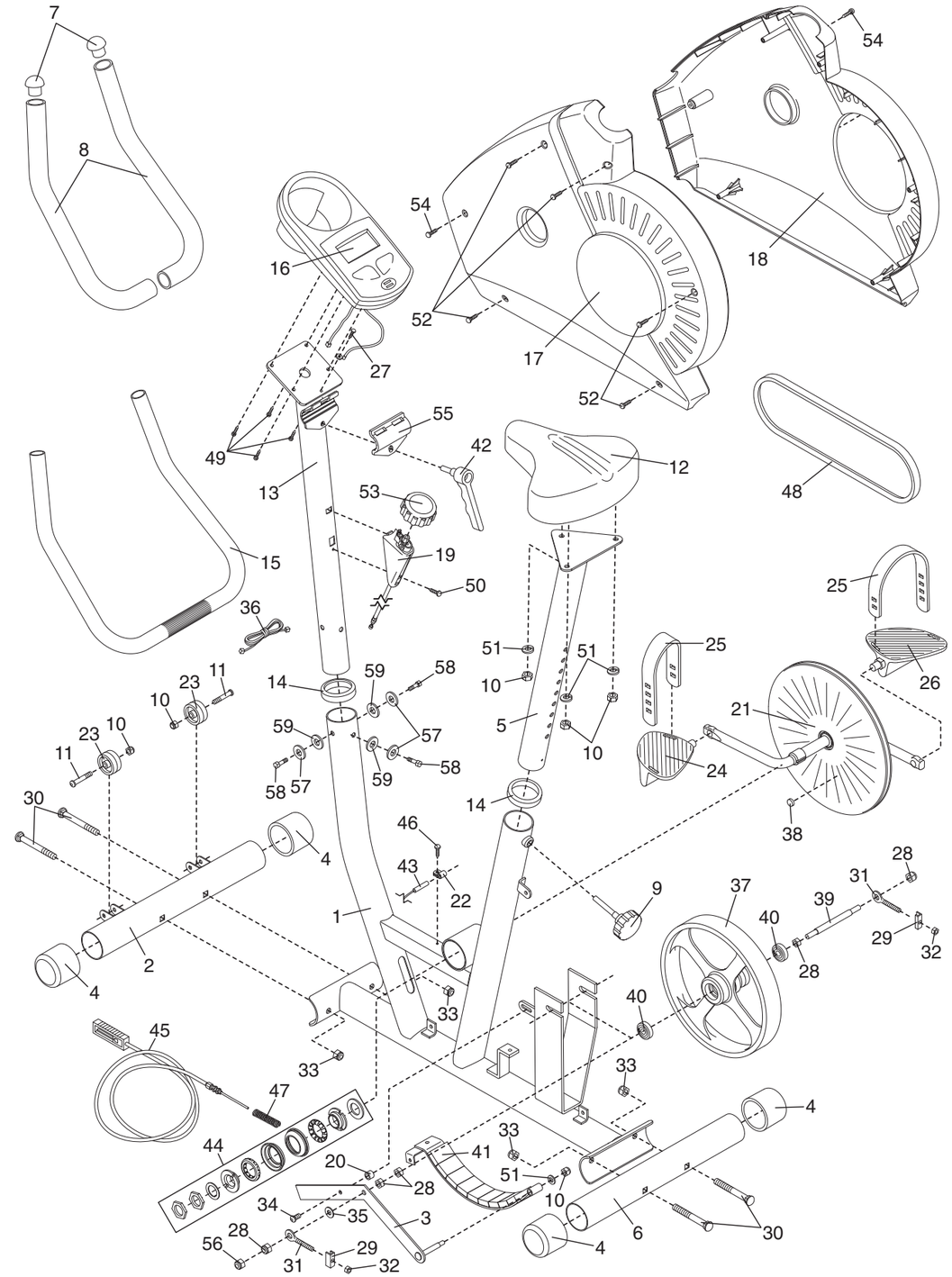
11. **Das Heimfahrrad ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie es nicht im kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

**⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.**



# DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WLEVEX21830

R0803A



# TEILELISTE—Modell-Nr. WLEVEX21830

R0803A

| Nr. | Zahl | Beschreibung | Nr. | Zahl | Beschreibung |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Rahmen | 32 | 4 | M6 Nylon-Verschlussmutter |
| 2 | 1 | Vorderer Stabilisator | 33 | 4 | 3/8” Nylon-Verschlussmutter |
| 3 | 1 | C-förmige Magnetklammer | 34 | 1 | M8 x 15mm Knopfschraube |
| 4 | 4 | Stabilisatorendkappe | 35 | 1 | M10 flache Unterlegscheibe |
| 5 | 1 | Sattelsäule | 36 | 1 | Oberer Draht |
| 6 | 1 | Hinterer Stabilisator | 37 | 1 | Schwungrad |
| 7 | 2 | Lenkstange-Endkappe | 38 | 1 | Magnet |
| 8 | 2 | Schaumstoffgriff | 39 | 1 | Schwungradachse |
| 9 | 2 | Verstellknopf | 40 | 2 | Schwungradlager |
| 10 | 4 | M8 Nylon-Verschlussmutter | 41 | 1 | C-förmige Magnet |
| 11 | 2 | M6 x 38mm Bolzen | 42 | 1 | Verstellgriff |
| 12 | 1 | Sattel | 43 | 1 | Membranenschalter/-draht |
| 13 | 1 | Lenksäule | 44 | 1 | Kurbellagersatz |
| 14 | 2 | Rahmenbuchse | 45 | 1 | Unteres Kabel |
| 15 | 1 | Lenkstange | 46 | 1 | M4 x 12mm Schraube |
| 16 | 1 | Computer | 47 | 1 | Rückfeder |
| 17 | 1 | Linker Seitenschutz | 48 | 1 | Antriebsriemen |
| 18 | 1 | Rechter Seitenschutz | 49 | 4 | M5 x 12mm Schraube |
| 19 | 1 | Widerstandskontrolle/-kabel | 50 | 1 | M5 x 20mm Schraube |
| 20 | 1 | M8 x 5mm Abstandsstück | 51 | 4 | M8 flache Unterlegscheibe |
| 21 | 1 | Kurbel/Rolle | 52 | 5 | M4 x 25mm Schraube |
| 22 | 1 | Membranenschalterklemme | 53 | 1 | Widerstandsknopf |
| 23 | 2 | Rad | 54 | 2 | M4 x 19mm Schraube |
| 24 | 1 | Linkes Pedal | 55 | 1 | Lenkstangeklemme |
| 25 | 2 | Pedalriemen | 56 | 1 | 3/8” Achsenmutter |
| 26 | 1 | Rechtes Pedal | 57 | 3 | M8 Verschluss-Unterlegscheiben |
| 27 | 1 | Erdungschraube | 58 | 3 | M8 x 15mm Schraube |
| 28 | 5 | 3/8” Kontermutter | 59 | 3 | M8 Gebogene Unterlegscheibe |
| 29 | 2 | U-förmige Klammer | # | 1 | Bedienungsanleitung |
| 30 | 4 | 3/8” x 78mm Einsteckbolzen | # | 2 | Inbusschlüssel |
| 31 | 2 | Ösenbolzen | | | |

Hinweis: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderung zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.



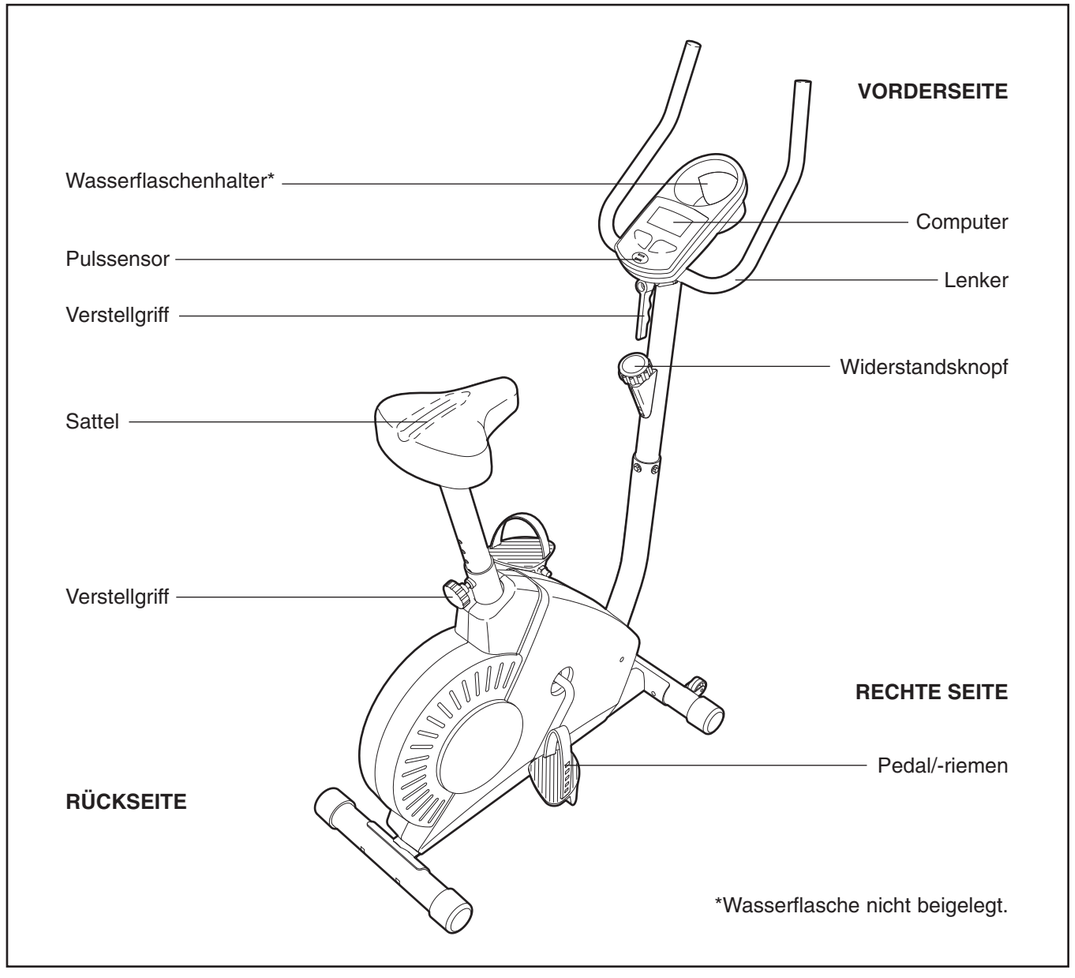
# BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Auswahl des neuen WESLO® PURSUIT 203 Heimfahrrads. Fahrradfahren ist eine der effektivsten Übungen um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, um die Ausdauer zu erhöhen und um den ganzen Körper zu trainieren. Das PURSUIT 203 Heimfahrrad bietet eine beeindruckende Vielfalt von Merkmalen an, damit Sie dieses gesunde Training in Ihrem Privatleben und somit Ihres Heims genießen können.

**Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihr Heimfahrrad in Verwendung nehmen.**

Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist WLEVEX21830. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Heimfahrrad finden (sehen Sie Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut

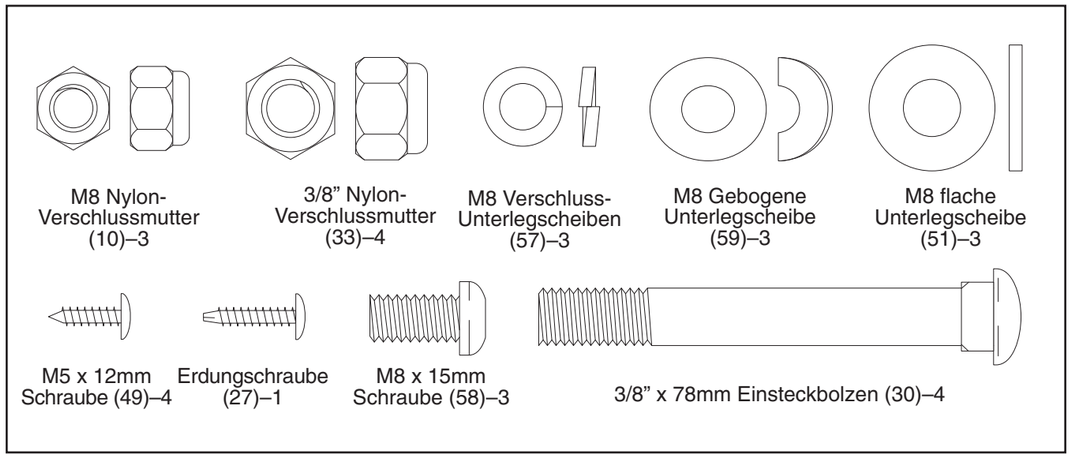


# MONTAGE

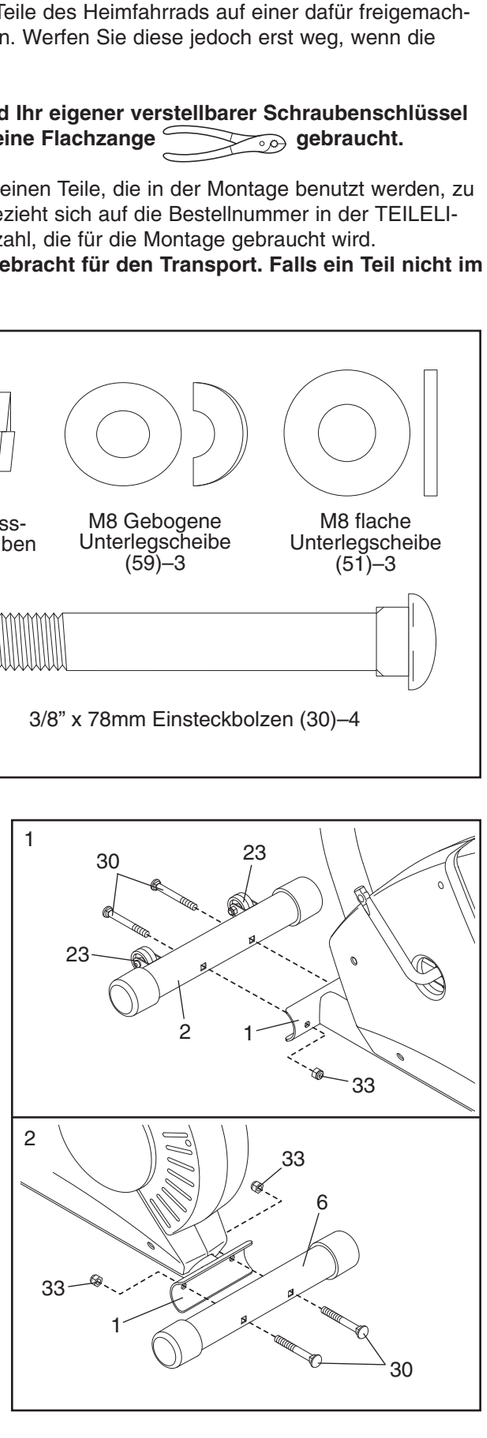
**Zur Montage braucht man zwei Personen.** Legen Sie alle Teile des Heimfahrrads auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

**Für die Montage werden die inbegriffenen Werkzeuge und Ihr eigener verstellbarer Schraubenschlüssel , Kreuzschraubenzieher , und eine Flachzange gebraucht.**

Benutzen Sie die unten stehenden Teilzeichnungen um die kleinen Teile, die in der Montage benutzt werden, zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der TEILELISTE auf Seite 14. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird.
**Anmerkung: Einige kleine Teile sind eventuell schon angebracht für den Transport. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach ob es schon befestigt ist.**




1. Während eine andere Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) mit zwei 3/8” x 78mm Einsteckbolzen (30) und zwei 3/8” Nylon-Verschlussmutter (33) am Rahmen wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass der vordere Stabilisator so gedreht ist, dass die Räder (23) den Boden nicht berühren.**




2. Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den hinteren Stabilisator (6) mit zwei 3/8” x 78mm Einsteckbolzen (30) und zwei 3/8” Nylon-Verschlussmutter (33) am Rahmen.



**EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN**

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

**1. Rumpfbeugen**

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

**2. Kniesehnen-Dehnübung**

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

**3. Strecken der Waden und der Achillessehne**

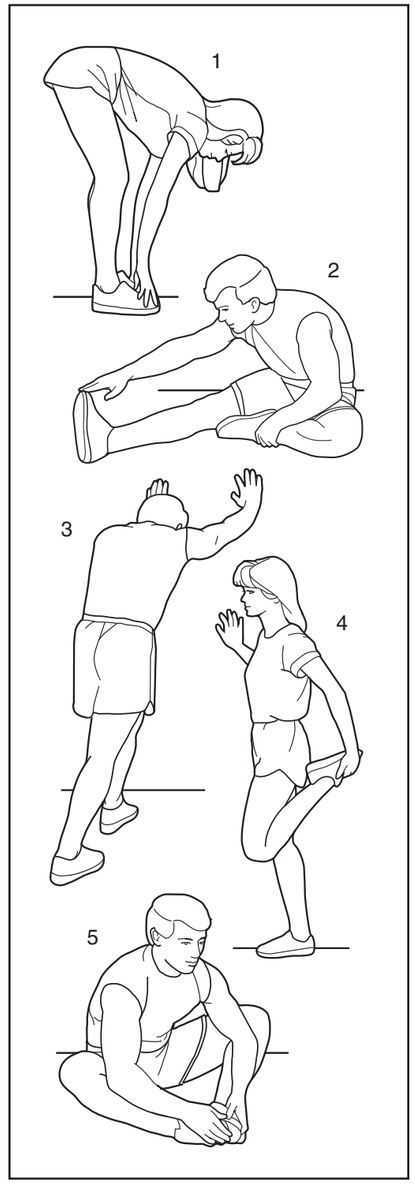
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

**4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur**

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

**5. Dehnen der Schenkelinnenseiten**

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.



# TRAININGSRICHTLINIEN

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung eines persönlichen Trainingsprogrammes behilflich sein. Denken Sie daran, dass gute Ernährung und angemessene Pausen wesentlich zum Erfolg beitragen.

## ⚠WARNUNG:

**Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für all diejenigen, die über 35 Jahre sind oder schon gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben.**

**Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.**

### ÜBUNGSINTENSITÄT

Egal, ob Sie abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, ist der Schlüssel zum Erfolg die richtige Übungsintensität. Der Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Pulsfrequenz zum Kalorienverbrauch und maximalem Fettabbau sowie für Herz-Kreislauf- (Aerob-) Training.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♥♥ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♥ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

Um Ihre richtige Pulsfrequenz zu bestimmen, müssen Sie oben im Diagramm Ihr Alter finden. (Die Altersangaben sind auf die nächsten zehn Jahre abgerundet.) Als nächstes finden Sie die drei Zahlen rechts von Ihrem Alter. Diese drei Zahlen stellen Ihre "Trainingszone" dar. Die niedrigste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur Fettverbrennung. Die mittlere Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zur maximalen Fettverbrennung. Die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz für aerobes Training.

### Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings baut der Körper leicht zugängliche Kohlenhydrat-Kalorien zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte Fett-Kalorien abzubauen. Wenn es Ihr Ziel ist, abzunehmen, dann steigern Sie die Intensität Ihres Trainings bis Ihr Puls die niedrigste Zahl in Ihrem Trainingsbereich erreicht hat.

### Aerob-Übung

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann empfehlen wir Aerob-Übung. Aerob-Übung ist eine Aktivität, die grössere Mengen an Sauerstoff über einen längeren Zeitraum hinweg benötigt. Das wiederum regt das Herz an, vermehrt Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für Aerob-Übung müssen Sie die Intensität Ihrer Übungen so weit steigern, bis Ihr Puls bei der höchsten Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

### TRAININGS-RICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

**Ein Warm-Up**, das aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichter Übungen besteht. Ein richtiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, steigert die Pulsfrequenz und den Kreislauf und bereitet somit den Körper für das Training vor.

**Übungen innerhalb Ihres Trainingsbereiches**, die aus 20 bis 30 Minuten Übungen, bei dem Ihr Pulsschlag innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. (Während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.)

**Eine Abkühlung**, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

### ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmässig und positiv angehen.



3. Während eine andere Person die Lenksäule (13) in der gezeigten Position hält, verbinden Sie den Oberen Draht (36) an den Membranenschalterdraht (43). Schneiden und entfernen Sie das Verschlussband welches den Membranenschalterdraht am Rahmen (1) hält. Dann verbinden Sie das Widerstandskabel (19) mit dem unteren Kabel (45) wie folgt:

   • Siehe Zeichnung A. Drücken Sie den kleinen Zylinder am Ende des Widerstandskabels (19) in das Loch in der Lüsterklemme am Unteren Kabel (45). Ziehen Sie das Widerstandskabel hoch und schieben Sie es in den Schlitz oben auf der Lüsterklemme.

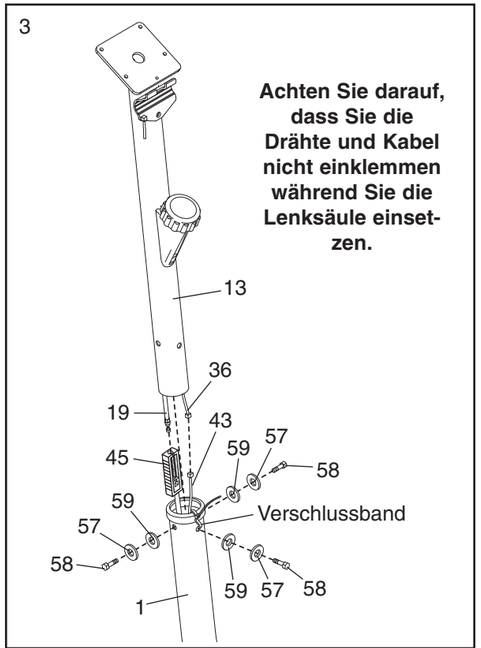
   • Siehe Zeichnung B. Drehen Sie das Widerstandskabel (19) bis es nach dem Schlitz in der Lüsterklemme ausgerichtet ist, und drücken Sie das Widerstandskabel in die Lüsterklemme herunter. Das Widerstandskabel wird sich einrasten.

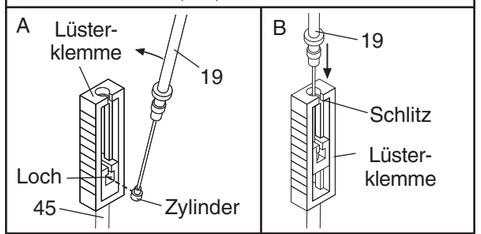
   Ziehen Sie den übrigbleibenden oberen Draht (36) vorsichtig aus der Lenksäule (13) nach oben heraus, drücken Sie das übrigbleibende Kabel (19, 45) in den Rahmen (1) hinunter, und setzen dann die Lenksäule in den Rahmen ein. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drähte und Kabel nicht einklemmen.** Dann befestigen Sie die Säule mit drei M8 x 15mm Schrauben (58), drei M8 Verschluss-Unterlegscheiben (57) und drei M8 gebogenen Unterlegscheiben (59).

4. Führen Sie die zwei Schlitze an der Lenkstangeklemme (55) auf die zwei angezeigten Laschen an der Lenksäule (13). Heben Sie den unteren Teil der Lenkstangeklemme von der Lenksäule weg und führen Sie die Lenkstange (15) zwischen der Lenkstangeklemme und der Säule ein. Die Lenkstange muss in der Mitte sein und kann dann zur gewünschten Position gedreht werden.

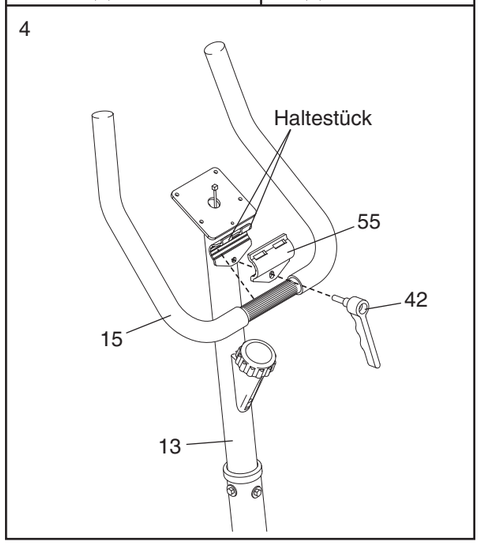
   Führen Sie den Verstellgriff (42) in die Lenkerklammer (55) ein und ziehen den Verstellgriff fest in der Lenksäule (13) an. Anmerkung: Der Verstellgriff funktioniert wie ein Schrau-benschlüssel. Drehen Sie den Griff gegen den Uhrzeiger-sinn, ziehen Sie ihn von der Lenksäule weg, drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, drücken Sie ihn zur Säule, und drehen Sie ihn dann wieder gegen den Uhrzeigersinn.

3




4



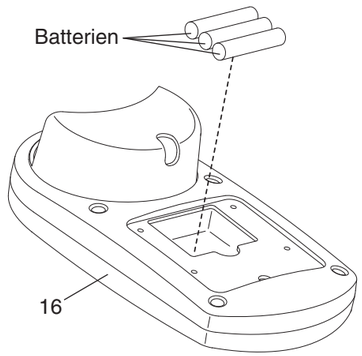
5. Der Computer (16) braucht drei 1,5V “AA”-Batterien; alkalische Batterien sind empfohlen. Legen Sie zuerst drei Batterien in den Computer ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterien nach den im Computer angegebenen Zeichnungen ausgerichtet sind.**

6. Halten Sie den Computer (16) nahe an die Lenksäule (13). Verbinden Sie den Computerdraht mit dem oberen Draht (36). Befestigen Sie den Erdungsdraht mit der Erdungschraube (27) an der Lenksäule.

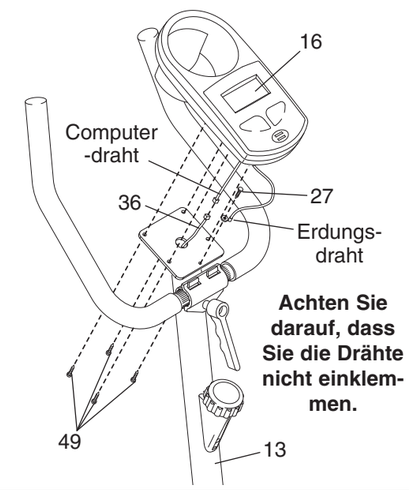
   Führen Sie den übrigbleibenden Computerdraht und oberen Draht (36) nach unten in die Lenksäule (13) ein. Dann bewegen Sie den Computer (16) zur Säule, und führen gleichzeitig den übrigbleibenden Erdungsdraht hoch in das Loch in der Unterseite des Computers. Bis aller übrigbleibender Draht innen im Computer ist. Befestigen Sie den Computer mit vier M5 x 12mm Schrauben (49) an der Lenksäule. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drähte nicht einklemmen.**

7. Befestigen Sie den Sattel (12) mit drei M8 flachen Unterlegscheiben (51) und drei M8 Nylon-Verschlussmuttern (10) an der Sattelsäule (5). Anmerkung: Die flachen Unterlegscheiben und Nylon-Verschlussmuttern könnten eventuell schon an der Unterseite den Sattel befestigt sein.

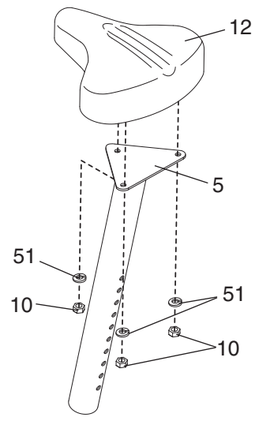
5




6




7






# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

Um das Heimfahrrad zu putzen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milde Seife. **Wichtig: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

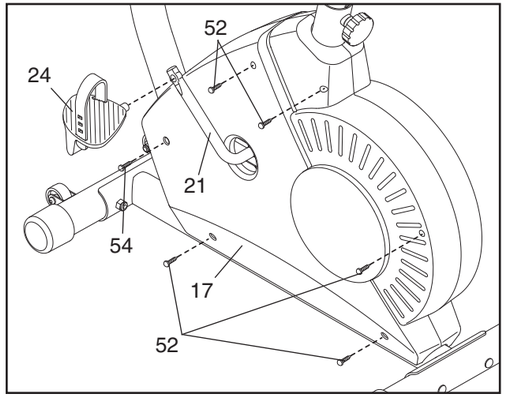
**DIE BATTERIEN ERSÄTZEN**

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf niedere Batterien zurückzuführen. Um die Batterien zu ersetzen, beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 6 und entfernen Sie den Computer von der Lenksäule. Dann beziehen Sie sich auf Schritt 5 und legen Sie drei Batterien in den Computer ein. Befestigen Sie wieder den Computer an der Lenksäule und achten darauf, dass Sie die Drähte nicht einklemmen.

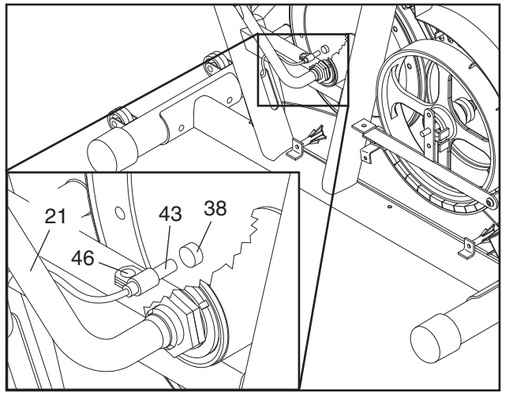
**DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN**

Falls der Computer nicht die korrekte Rückinformation angibt, muss der Membranenschalter justiert werden. Um den Membranenschalter einzustellen, entfernen Sie die linke Seitenschutzplatte.

Drehen Sie den Kurbel (21) in der gezeigten Position hält. Mit einem verstellbaren Schraubenschlüs-sel drehen Sie das linke Pedal (24) im Uhrzeigersinn und entfernen es. Dann entfernen Sie die fünf M4 x 25mm Schrauben (52) und die M4 x 19mm Schraube (54) vom linken Seitenschutzplatte (17). Nehmen Sie den linken Seitenschutzplatte vorsichtig ab.

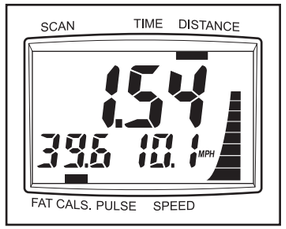



Dann finden Sie den Membranenschalter (43). Drehen Sie den Kurbel (21) bis der Magnet (38) nach dem Membranenschalter ausgerichtet ist. Lockern Sie die M4 x 12mm Schraube (46), aber entfernen Sie sie nicht. Schieben Sie den Membranenschalter leicht näher an den Magnet oder weiter weg. Ziehen Sie die Schraube wieder fest. Drehen Sie den Tretkurbel für einen Moment. Wiederholen Sie dies bis der Computer die korrekte Rückinformation angibt. Wenn der Membra-nenschalter korrekt justiert ist, befestigen Sie wieder den linken Seitenschutz und das linke Pedal.




**PULSSENSOR-FEHLERSUCHE**

Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 10.

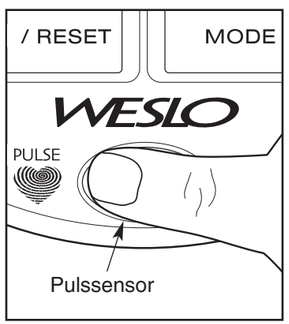



Um den Absuchung-Modus abzustellen, drücken Sie auf die Modus-Taste. Der Modus-Indikator unter dem Wort SCAN wird verschwinden. Der obere Teil des Displays wird dann nur die vergangene Zeit anzeigen, und der untere linke Teil des Displays wird nur die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrannt haben anzeigen. Drücken Sie wieder auf die Modus-Taste. Der obere Teil des Displays wird dann nur die gefahrene Entfernung anzeigen, und der untere linke Teil des Displays wird nur die Anzahl der Fettkalorien, die Sie verbrannt haben anzeigen. Um den Absuchung-Modus wieder auszuwählen, drücken Sie beständig auf die Modus-Taste bis ein Modus-Indikator under dem Wort SCAN erscheint.

Um das Display zu jeder Zeit wieder einzustellen, drücken Sie auf die Ein-/Wiedereinstelltaste. **Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Entfernung entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Die Buchstaben km/h oder mph werden im Display erscheinen um anzuzeigen welche Messeinheit gewählt worden ist. Um die Messeinheit zu wechseln, drücken Sie ca. sechs Sekunden lang auf die Ein-/Wiedereinstelltaste. Wenn die Batterien ersetzt werden, könnte es eventuell nötig sein die gewünschte Messeinheit wieder zu wählen.**

**4** Messen Sie Ihren Herzschlag, wenn gewünscht.

Um Ihren Herzschlag zu messen, hören Sie auf zu fahren und legen Sie Ihren Daumen auf den Pulssensor, wie hier angezeigt. **Drücken Sie dabei allerdings nicht zu fest,**




**damit die Zirkulation in Ihrem Daumen nicht abgeschnitten wird, sonst kann der Puls nicht gefunden werden.** Nach ein paar Sekunden wird der herzförmige Indikator **beständig** im Display aufleuchten, zwei Striche werden erscheinen, und dann wird Ihr Herzschlag angezeigt. Halten Sie Ihren Daumen etwa 15 Sekunden lang auf dem Pulssensor zur korrektesten Ablesung.

Wenn der gezeigte Herzschlag zu hoch oder zu nieder scheint, oder falls Ihr Herzschlag nicht angezeigt wird, heben Sie ein paar Sekunden lang Ihren Daumen hoch. Dann legen Sie Ihren Daumen wieder auf den Pulssensor wie oben beschrieben.

Achten Sie darauf, dass Sie den richtigen Druck auf dem Pulssensor anwenden. Versuchen Sie dies ein paar Mal auf dem Pulssensor um sich damit vertraut zu machen. Erinnern Sie sich, still zu sitzen während Sie Ihren Herzschlag messen.

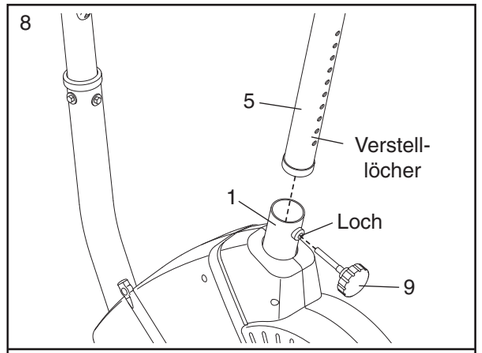
**⚠ WARNUNG: Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsfrequenz verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen Ihren durchschnittlichen Pulsfrequenz angibt.**

**5** **Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, wird sich der Computer nach ein paar Minuten automatisch abstellen.**

Wenn die Pedale ein paar Minuten lang nicht bewegt werden und die Computertasten nicht gedrückt werden, **wird sich der Computer automatisch abstellen um die Batterien zu sparen.**

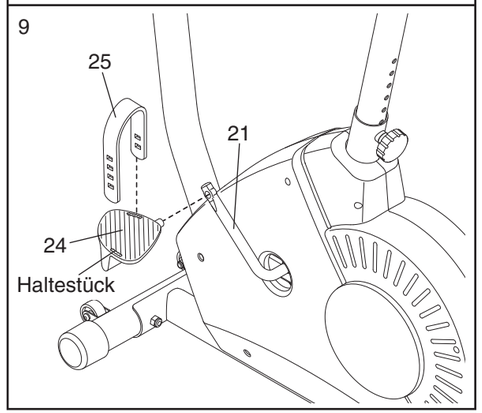


8. Drehen Sie den angezeigten Verstellknopf (9) gegen den Uhrzeigersinn und entfernen Sie ihn. Führen Sie die Sattelsäule (5) in den Rahmen (1) ein. Richten Sie eines der Verstelllöcher in der Sattelsäule nach dem gezeigten Loch im Rahmen aus. Führen Sie den Verstellgriff in den Rahmen und in die Sattelsäule ein und drehen Sie den Griff im Uhrzeigersinn bis er fest sitzt. **Achten Sie darauf, dass der Griff in einem der Verstelllöcher in der Sattelsäule eingerastet ist.**




9. Suchen Sie das linke Pedal (24) aus; zur Identifikation ist es mit einem “L” versehen. Mit einem verstellbaren Schraubenschlüssel **ziehen Sie** das linke Pedal *gegen den Uhrzeigersinn* im linken Kurbel (21) fest. Drehen Sie das rechte Pedal (nicht abgebildet) im *Uhrzeigersinn* in den rechten Kurbel ein. **Wichtig: Befestigen Sie die Pedale so fest wie möglich. Nachdem Sie das Heimfahrrad eine Woche lang in Betrieb genommen haben, befestigen Sie die Pedale wieder. Zur besten Leistung, müssen die Pedale fest befestigt sein.**

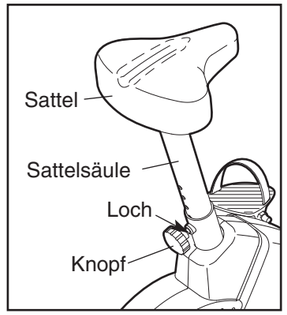
   Verstellen Sie den linken Pedalriemen (25) in die gewünschte Position und drücken Sie das Ende des Pedalriemens auf das Haltestück am Linken Pedal (24). Verstellen Sie den rechten Pedalriemen (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise.




10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Heimfahrrad benutzen.**
    Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Um Ihren Boden vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Heimfahrrad.

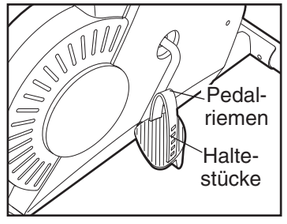
# BENUTZUNG DES HEIMFAHRRADS

### DEN SATTELSÄULE VERSTELLEN



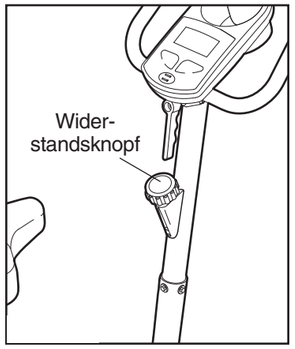

Für ein effektives Training sollte den Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden. Um die Höhe des Sattels zu verstellen, drehen Sie zuerst den gezeigten Griff gegen den Uhrzeigersinn und entfernen Sie ihn. Dann schieben Sie die Sattelsäule hoch oder runter und richten Sie eines der Verstelllöcher in der Sattelsäule nach dem gezeigten Loch im Rahmen aus. Führen Sie den Griff in den Rahmen und in die Sattelsäule ein und drehen Sie den Griff im Uhrzeigersinn bis er fest sitzt. **Achten Sie darauf, dass der Griff in einem der Verstelllöcher in der Sattelsäule eingerastet ist.**

### DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN



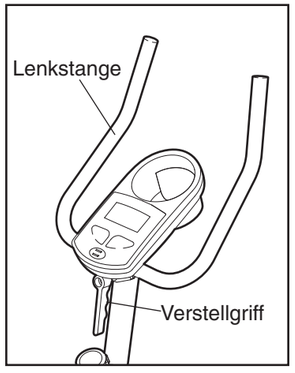

Um die Pedalriemen zu verstellen, ziehen Sie zuerst die Riemen von den Haltestücken an den Pedalen ab. Verstellen Sie die Riemen zur gewünschten Position und drücken Sie die Enden der Riemen wieder auf die Haltestücke

### DAS VERSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS




Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknopf im Uhrzeigersinn; um den Widerstand zu vermindern, drehen Sie den Widerstandsknopf gegen den Uhrzeigersinn. **Wichtig: Drehen Sie den Griff nicht weiter wenn es schwierig wird, sonst könnte Schaden entstehen**

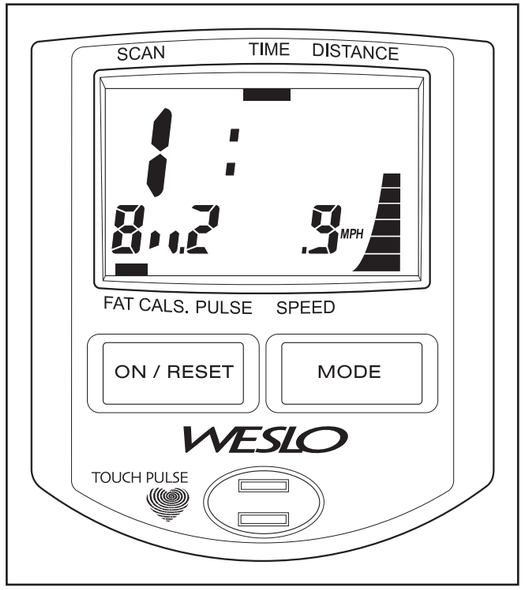
### DAS VERSTELLEN DER LENKSTANGE




Die Lenkstange kann zu einer Position, die für Sie am bequemsten ist verstellt werden. Um die Lenk-stange zu verstellen, drehen Sie zuerst den Verstellgriff gegen den Uhrzeigersinn und lockern ihn. (Anmerkung: Der Verstellgriff funktioniert wie ein Schrau-benschlüssel. Drehen Sie den Griff gegen den Uhrzeigersinn, ziehen Sie ihn von der Lenkstange weg, drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, drücken Sie ihn zur Lenkstange, und drehen Sie ihn dann gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis die Lenkstange locker ist.) Drehen Sie die Lenkstange nach oben oder unten zur gewünschten Position, und drehen Sie dann den Griff im Uhrzeigersinn bis er fest sitzt.



### COMPUTERMERKMALE




Der leicht benützende Computer ist so entworfen, um Ihnen zum besten Workout zu helfen. Wenn Sie trainieren, wird der Computer folgende Modi anzeigen:

- Zeit (TIME)—Dieser Modus zeigt die vergangene Zeit an. Anmerkung: Wenn Sie mit dem Fahren aufhören, wird die Zeit anfangen aufzuleuchten.
- Entfernung (DISTANCE)—Dieser Modus zeigt die Entfernung, die Sie gefahren sind, in Kilometer oder Meilen an.
- Fettkalorien (FAT CALS)—Zeigt die ungefähre Anzahl verbrannter Fettkalorien an. (Siehe FETTABBAU auf Seite 12.)
- Kalorien (CALORIE)—Dieser Modus zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie verbrannt haben, an..
- Herzschlag (PULSE)—Dieser Modus zeigt Ihren Herzschlag an, wenn Sie den Pulssensor benutzen.
- Geschwindigkeit (SPEED)—Dieser Modus zeigt Ihre Fahrgeschwindigkeit in Kilometer oder Meilen pro Stunde an.
- SCAN—Wenn dieser Modus gewählt worden ist, wird der obere Teil des Displays den Zeit- sowie den Abstand-Modus anzeigen. Der untere linke Teil des Displays wird den Fettkalorien- und Kalorien-Modus anzeigen. Der untere rechte Teil des Displays wird den Geschwindigkeit-Modus anzeigen.

### BESCHREIBUNG DES COMPUTERS

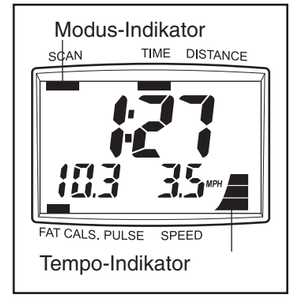
**1 Stellen Sie den Computer ein.**

Um den Computer einzustellen, drücken Sie auf die Ein/Wiedereinstelltaste (ON/RESET) und fangen Sie mit dem Fahren an. Anmerkung: Sollte sich eine dünne Schicht Plastick auf dem Computer befinden, entfernen Sie sie.

**2 Fangen Sie mit dem Fahren an und verstellen Sie den Widerstand des Trainingsfahrrads.**

Wenn Sie trainieren, verstellen Sie den Widerstand des Trainingsfahrrads wie gewünsch indem Sie den Widerstandsknopf drehen (siehe VERSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS auf Seite 8).

**3 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit dem Display.**




Wenn der Computer eingestellt ist, wird der Scan-Modus gewählt, wie gezeigt mit dem Modus- Indikator unter dem Wort SCAN. Wenn Sie trainieren, wird der obere Teil des Displays abwechselnd die vergangene Zeit und die Distanz, die Sie gefahren sind, anzeigen, der untere linke Teil des Displays wird abwechselnd die Anzahl der Kalorien, sowie die Anzahl der Fettkalorien, die Sie verbrannt haben anzeigen, der untere rechte Teil wird Ihre Fahrge-schwindigkeit anzeigen.

Zusätzlich wird der Tempo-Indikator auf der rechten Seite des Displays eine visuelle Darstellung Ihres Fahrtempos anzeigen. Wenn Sie das Tempo erhöhen oder reduzieren, wird sich der Indikator erhöhen oder reduzieren.